

ほけんだより March

令和8年3月2日
立川市立上砂川小学校
保健室

1年間の健康生活を振り返ってみよう



3食、好き嫌いせずに
バランスよく食べた



早寝早起し、規則正しい生活リズムで過ごせた



ゲームやスマホばかりせず、適度に運動をした



ケガや病気の予防を進んでしっかり実行できた



友だちと仲良くし、けんかしても仲直りできた



いつも身の回りを清潔に保つことができた

3月3日は「耳の日」筋肉の動く音を聴こう

筋肉の動く音を聴く方法があるのを知っていますか？ すごく簡単な方法です！ まず、体の力を抜いた状態で、両耳の穴に指を入れて完全にふさぎます。すると…。ゴゴゴーと地下で水が流れるような低い音がしませんか？ これは、筋肉が収縮する、かすかな振動が指を伝って耳に届いたもの、つまり筋肉が動いている音なのです。筋肉の働きを自分の「耳」で感じるって、おもしろいですね。さっそく自分のからだを使って実験してみましょう。



耳の健康を守る4つのポイント

おと おお
音を大きくしすぎない



イヤホンやヘッドホン
の音は少し小さめで

ちようじかんつづ き
長時間続けて聞かない



いしき みみ やす
意識して耳を休ませる
じかん
時間をときどきとる

てきせつ ひんど みみそうじ
適切な頻度で耳掃除



つきに1~2回、入口か
ら1cmくらいの範囲を

たいちよう
体調をととのえる



きそくただ せいかつ みみ
規則正しい生活は耳の
けんこう
健康にもつながる

保護者の方へ

～脱ぎ着で体温調節する習慣を～

日中はポカポカ陽気になる日も増えてきますが、急に肌寒さを感じる日もあります。そんな「三寒四温」の時季は、着るもので体温調節することが大切です。

大人は「暑い／寒い」を自分で感じ、脱ぎ着して調整できますが、子どもには意外に難しいようです。

自分で判断して衣服で体温調節ができる子になるよう、「今、暑い？寒い？」と聞いて本人に考えさせたり、「私は、朝、寒いと感じたから、カーディガンを着たよ」などお手本を見せてあげたりしてください。



〈 2月の感染症罹患状況 〉
インフルエンザ：30名
新型コロナウイルス：4名
マイコプラズマ感染症：1名

